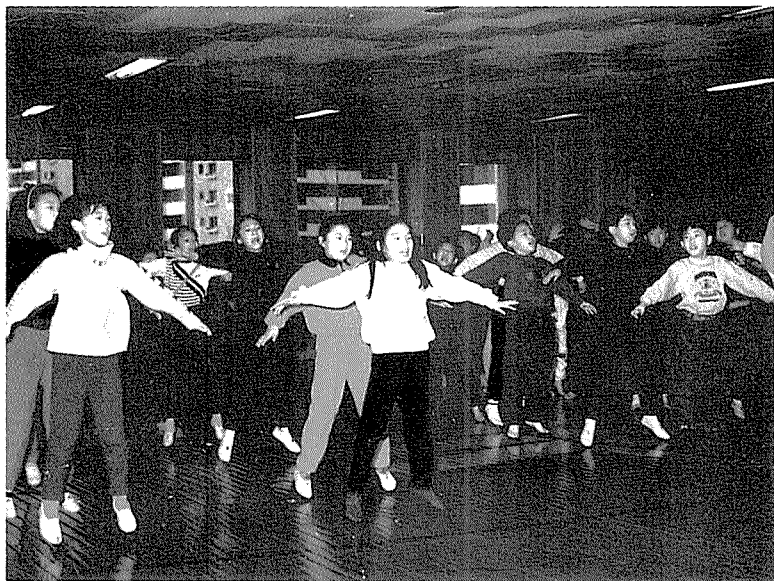


건강을 지키는 현장

건강한 국민이 만드는 사회가 곧 국가의 발전

올바른 사회체육 보급과 사회복지 실현에
노력하는 “한국사회체육센터(SAKA)”



영양섭취에 비해 운동이 부족한 현대인. 거기에 가중되는 스트레스는 현대인의 건강을 해치기에 꼭 알맞은 조건이다.

이러한 건강위기에 놓인 현대인들의 정신적·육체적 건강을 지켜주고 더 나아가서 사회를 건강하게 하는데에 기여하고자 하는 단체가 바로 한국사회체육센터이다.

남녀노소 누구를 막론하고 이용할 수 있는 사회체육센터는 현재 200여종의 프로그램을 개설해 놓고 올바른 사회체육보급과 지역사회 발전을 위해 노력하고 있다.

건강을 위해 할 수 있는 다양한 사회체육센터의 프로그램을 이번 호에 소개한다. 자신의 건강을 생각하는 모든 이들을 위해...

건강을 지키는 현장

• 사회가 건강해야 국가가 발전한다

『건강을 위해서는 적당한 휴식, 영양섭취, 운동의 균형이 잡혀야 합니다. 과거에는 휴식이 필요했고, 배가 고팠지만 현대는 그와 반대로 휴식이나 섭취를 줄이고 정신적 스트레스를 해소해주고 운동을 늘려야 합니다.』라고 김윤규 한국사회체육센터 생활체육국장은 첫마디를 시작한다.

한국사회체육센터는 이러한 요즈음의 추세에 따라 일반국민들에게 보다 많은 운동의 기회를 주기위해 만들어졌다고 할 수 있다고 그는 말한다.

『사회가 건강해야 국가가 발전하게 되고, 국민의 건강이 곧 사회의 건강이지요. 국민이 건강하기 위해선 건전한 사회체육이 육성되어야 합니다. 이것이 곧 사회적인 교육이며 사회복지의 실현이지요.』라고 김국장은 강조한다.

• 운동·문화생활 프로그램 등 마련

이러한 맥락에서 사회체육센터는 국민건강증진을 위한 다양한 프로그램을 마련하고 있다. 특히 눈길을 끄는 것은 운동 프로그램 뿐만이 아니라 문화활동 프로그램도 사회체육의 한 범주로써 마련하고 있다는 것, 그리고 유아, 어린이, 청소년, 성인 등 계층별로 참가할 수 있는 프로그램을 다양하게 마련하고 있다는 것이다.

구체적인 프로그램을 몇가지 들어보면 영유아수영교실, 어린이수영단, 지체부자유아 수영교실, 중고생 신체적성교실, 비만아체력교실, 어머니 생활체조교실, 어린이 글짓기교실, 성인서예교실, 바둑교실 등 실로 다양하다.

• 소년소녀 가장들기 등에도 앞장서

사회체육센터의 또 하나의 특징은, 모든 국민들이 언제라도 사용할 수 있는 장소를 마련하고 또 경제적 부담을 줄여주기 위해 노력하고 있다는 것이다.

실례로 한강 고수부지를 이용한 “한강시민공원 프로그램”을 마련하여 스포츠교실(축구·야구·농구·게이트볼), 보트장, 수영장 등을 아주 싼 가격에 이용할 수 있도록 해주고 있다고 한다.

사회체육센터는
새벽 5시 30분에
문을 열고
저녁 10시 30분에
문을 닫는다.
누구든지
조금만 부지런하면
충분히 이용할
수 있다.

건강을 지키는 현장

한편 김윤규국장은 『사회체육센터에서는 건전한 사회체육의 의미를 보다 넓게 실현해야 한다는 생각에서 지역사회를 위한 프로그램으로 “1만명 시민걷기 운동”, “가족건강 달리기 대회” 등도 실시하고 있습니다.』라고 말한다.

사회체육센터는 이외에도 인근 근로청소년, 소년소녀가장 등에 대한 장학금지급 등 다양한 지역봉사도 게을리하지 않고 있다고 한다.

◦ 장애인을 위한 수영학교도

'82년 재단법인으로 정식 발족된 한국사회체육센터(SAKA)는 현재 총 200여종의 program을 개설하고 있으며, 그중에서 장애인을 위한 수영학교, 비만아 체력교실등은 이미 잘 알려진 모범 프로그램 중의 하나. 특히 “선수육상교실”의 경우, 대부분의 국가대표 선수를 배출했을 정도로 확고히 자리잡은 프로그램이라고 한다.

체육은 인간의 기본
권리이며, 체육시설은
건강을 위한
장기적이고 생산적인
투자라고 김윤규 생활
체육국장은 말한다



◦ 하루 6천명이 센터를 출입

연건평 2천7백여평에 수영장, 대·소체육관, 유도관, 체조장, 조깅트랙 등을 비롯한 각종 교육관으로 구성된 사회체육센터는 현재 체육부문에간 전임 지도자 40명, 시간강사 15명(여름에는 100여명), 그리고 자원봉사자 200여명이 교육을 맡고 있다. 각 프로그램에 참가하는 하루의 인원은 5,500~6천여명에 이른다고 한다.

◦ 운동은 청소년을 건전하게 하는 최고의 방법

한편, “운동은 청소년을 건전하게 할 수 있는 최고의 방법”이

건강을 지키는 현장

라는 생각에서 어떤 프로그램보다 청소년 프로그램에 중점을 두고 있는 사회체육센터는 특히 방학기간을 맞은 학생들에게 많은 호응을 얻고 있다.

그러나 사회체육센터는 아침 5시30분에 문을 열고, 10시30분에 문을 닫으므로 조금만 부지런을 떤다면 직장인들의 건강관리에도 좋을 것 같다.

자세한 내용은 한국사회체육센터(서울시 강동구 둔촌동 172-2. 전화 482-1105~6)로 문의하면 된다.

『체육은 인간의 기본 권리입니다. 눈으로 보는 체육이 아니라, 나의 건강을 위해 내가 직접 참여하는 체육에 대한 올바른 인식과 올바른 보급이 이루어져야 합니다. 체육시설은 건강을 위한 장기적이고 생산적인 투자라는 것을 모두가 이해해 주었으면 하는 바람이 간절합니다.』라는 김윤규 국장의 말처럼 철저한 건강관리를 위한 이러한 건강프로그램이 사회적으로 많이 확산되기를 기대하고 싶다.

눈으로 보는
체육이 아니라
내가 직접
참여하는
체육에 대한
올바른 인식과
보급이
이루어져야
한다.

사회체육센터 주요 프로그램

- #유아프로그램 : 유아체능단,수영단 등
- #어린이프로그램 : 체능교실,수영육성교실,수영단,지체부자유아 수영교실 등
- #청소년프로그램 : 중·고생 신체적성교실,비만아체력교실,리드믹스포츠교실,기계체조교실,탁구교실,농구교실 등
- #성인프로그램 : 어머니 생활체조교실,성인신체적성교실
- #생활문화프로그램 : 어린이글짓기교실,서예교실,싱어롱 SAKA,어머니 합창단,바둑교실,민속탈춤,생활요가,단전호흡교실,수지침교실,주부포크기타,판소리,한국무용교실 등
- #기타 : 농구,태권도,육체미,탁구,유도,검도,배드민턴 등